

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### DLA KLASY IV dziewcząt

**Zadanie główne lekcji:** Ćwiczenia przy muzyce – taniec dyskotekowy.

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności motorycznej:

Uczeń: - rozwija koordynację słuchowo – ruchową.

Umiejętności:

Uczeń: - potrafi wykonać podstawowy krok Disco-Samba pojedynczo i w parze;

- zachować się w szybko zmieniających się sytuacja podczas ćwiczeń .

Wiadomości;

Uczeń: - potrafi wymienić cechy charakterystyczne tańca dyskotekowego;

- zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń;

- zna zasady doboru ćwiczeń w rozgrzewce;

Usamodzielnienia:

Uczeń: - przezwyciężają słabości i nieśmiałość;

- oswaja się z indywidualną i grupową forma zajęć ruchowych.

Formy: frontalna, indywidualna, zajęcia ruchowo-muzyczne.

Metody: analityczna, zabawowa, ścisła.

<b>Część lekcji</b>	<b>Treść zajęć</b>	<b>Uwagi organizacyjno - metodyczne</b>
I WSTĘPNA 4 – 5 min.	1.Czynności organizacyjno-porządkowe: zbiórka, sprawdzenie gotowości do zajęć. 2.Podanie zadań lekcji 3.Zabawa ożywiająca – „Berek lawina”.	- ustawienie po obwodzie koła  - ćwiczący uciekają przed osobą goniącą; osoba złapana podaje dołącza do goniącej worzą parę, potem trójkę, czwórkę itd.; przy łapaniu „lawina” nie może się rozerwać.
II GŁÓWNA 35 – 37 min.	1.Marsz w rytm muzyki: -z głębokim wdechem i wydechem z jednoczesną pracą RR w górę; -wymach RR do tyłu; -marsz na palcach – skłony boczne tułowia, dłonie ułożone w „koszyczek”; -skip A; -skip C; -krok odstawano - dostawny z praca RR bokiem w górę;	-po obwodzie koła, w rytm muzyki z elementami areobiku

	<p>2.Ćwiczenia izolacyjne:  -głowy (skręty, skłony, krążenia);  --barków ( wznos, opuszczenie, krążenia);  -klatki piersiowej ( praca przód, tył i na boki);  -bioder;  -praca NN w miejscu – marsz.  3.Pogadanka na temat tańcu dyskotekowego Disco-samba.  4.Ćwiczenia rytmu 4/4:  -uczniowie wyklaskują rytm na 1, 2, 3 i 4.  5.Ćwiczenia kroku podstawowego Disco – Samba.  -na1 –krok prawą nogą do przodu,  -na2 –dostaw lewą nogę do prawej bez odciążania jej,  -na 3 -krok lewą nogą w tył,  -na i – krok prawą nogą w tył (częściowo obciążyć nogę),  -na 4 powrót na nogę lewą.</p> <p>6.Próba obrotów parze o 90 lub 180 stopni.  -na1 - krok prawą nogą do przodu z obrotem 90 lub 180 stopni w prawo;  -na2dostaw lewą nogę do prawej, bez obciążania jej;  -na3 – krok lewą nogą w tył;  -na i –krok prawą w tył;  -na4 –powrót na nogę lewą.</p>	<p>-w rozsypce twarzą do nauczyciela</p> <p>- ustawienie po obwodzie koła  - ustawienie po obwodzie koła z zamkniętymi oczami</p> <p>-ustawienie twarzą lub tyłem do nauczyciela , dwa szeregi</p> <p>- dobór w pary, próby obrotów w parze, pomoc nauczyciela.</p>
<p>III KONCOWA  4 – 5 min.</p>	<p>1.Wykona skłon japoński.  2.Wykona ćwiczenia rozciągające kręgosłup.  3.Układa z ciała figurę jako stopień od skali 1 do 5 – zadowolenie z lekcji.  4.Słucha informacji nauczyciela – podsumowanie lekcji.</p>	<p>- ustawienie po obwodzie koła  -ćwiczenia wykonywane przy muzyce</p> <p>-ustawienie w szeregu</p>

Autor i prowadzenie : Urszula Kluszczyńska

## PLAN METODYCZNY W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM

### WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV chłopców

Zadanie główne – Zabawy i gry skoczne i bieżne z piłkami nożnymi

Zadania dodatkowe – Doskonalenie elementów technicznych w piłce nożnej

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności motorycznej- uczeń -rozwinie cechy motoryczne poprzez ćwiczenia kształtujące

- poprawi koordynację ruchową
- rozwinie szybkość i orientację przestrzenną

Umiejętności – uczeń

- sprawnie poprowadzi piłkę w slalomie
- prawidłowo porusza się po boisku
- współpracuje w parze

Wiadomości – uczeń

- współuczestniczy w rozwoju sprawności fizycznej
- poznaje walory rekreacyjne gry w piłkę nożną

Miejsce zajęć – sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących – 17

<b>CZĘŚĆ LEKCJI</b>	<b>CZYNNOŚCI UCZNIÓW - DOCELOWE</b>	<b>CZYNNOŚCI UCZNIÓW - ZADANIA</b>	<b>CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA</b>	<b>METODY</b>
Wstępna	Przygotowanie uczniów do zajęć  Pobudzi i przygotowuje organizm do wysiłku.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- słucha informacji nauczyciela</li> <li>-przygotowuje się do świadomego i aktywnego uczestnictwa w lekcji</li> <li>- weźmie udział w zabawie berek w parach z szarfami.</li> <li>- weźmie udział w zabawie berek-lawina.</li> <li>- rozpocznie bieg z piłką w rozsypce po sali</li> <li>- wykona ćwiczenia kształtujące(krążenia, odmachy, toczenia itp.)</li> <li>- wykonają rozciąganie statyczne. Uczniowie ustawieni w okręgu kolejno proponują ćwiczenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdza gotowość do zajęć</li> <li>- objaśnia temat lekcji</li> <li>- objaśnia zasady zabawy</li> <li>- nadzoruje przebieg zabawy i wyróżnia najlepiej ćwiczącego ucznia.</li> <li>- pokazuje i objaśnia ćwiczenia</li> <li>- czuwa nad prawidłowym wykonaniem ćwiczeń</li> </ul>	<p>Pogadanka</p> <p>Zabawowa</p> <p>Zadaniowo- ściśła</p>

Główna	Kształtowanie sprawności, doskonalenie umiejętności, rozwijanie zdolności	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uczniowie pokonują przygotowany tor przeszkód według instrukcji nauczyciela.</li> <li>- wykonuje skip-A</li> <li>- prowadzi piłkę w slalomie</li> <li>-przeprowadza piłkę pod płotkiem</li> <li>- wykonuje przeskoki obunóż nad płotkami</li>   <li>- uczniowie w dwóch grupach ustawieni po obwodzie odbijają w określony sposób piłkę zagrana przez partnera znajdującego się w środku. Po zagraniu pokonują tor przeszkód i wracają na swoje miejsce</li>   <li>- uczniowie ustawieni w dwóch grupach-zespołach w środku swojego koła. Pojedynczo pokonują po obwodzie tor przeszkód na wyścigi</li>   <li>- gra szkolna w parach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowuje wspólnie z niećwiczącymi tor przeszkód</li>   <li>- koryguje błędy</li>   <li>- objaśnia ćwiczenia</li>     <li>- wyróżnia najlepszy zespół</li>     <li>-nadzoruje przebieg gry</li> </ul>	<p>Zadaniowo - ścisła</p> <p>Zabawowa</p> <p>Zabawowa</p>
Końcowa	Uczeń wykona ćwiczenia uspokajające Ustali wiadomości wyniesione z lekcji	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń uspokoi organizm po wysiłku</li> <li>- uczniowie wezmą udział w zabawie „Literka”</li> <li>- omówienie lekcji</li> <li>- pozna przepisy gry w piłkę nożną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- objaśnia ćwiczenia</li> <li>- wyróżni najlepiej ćwiczących</li> <li>- omówi przebieg lekcji</li> <li>- przypomni przepisy obowiązujące w piłce nożnej</li> </ul>	Pogadanka

Autor i prowadzenie  
Krzysztof Szabela